COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la máquina para correr. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

• el NÚMERO DE MODELO de la máquina (NETL09911)

• el NOMBRE de la máquina (la máquina para correr NordicTrack® EXP1000)

• el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)

• el NÚMERO y la DESCRIPCIÓNde la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS en las páginas 26 y 27 de este manual)

NordicTrack es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

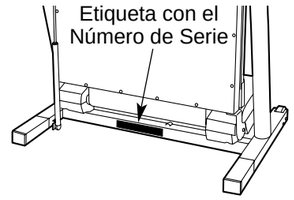
Parte No. 176645 R0602A

Impreso en USA © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

NordicTrack®
EXP1000

Núm. de Modelo NETL09911
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de abajo para futuras referencias.



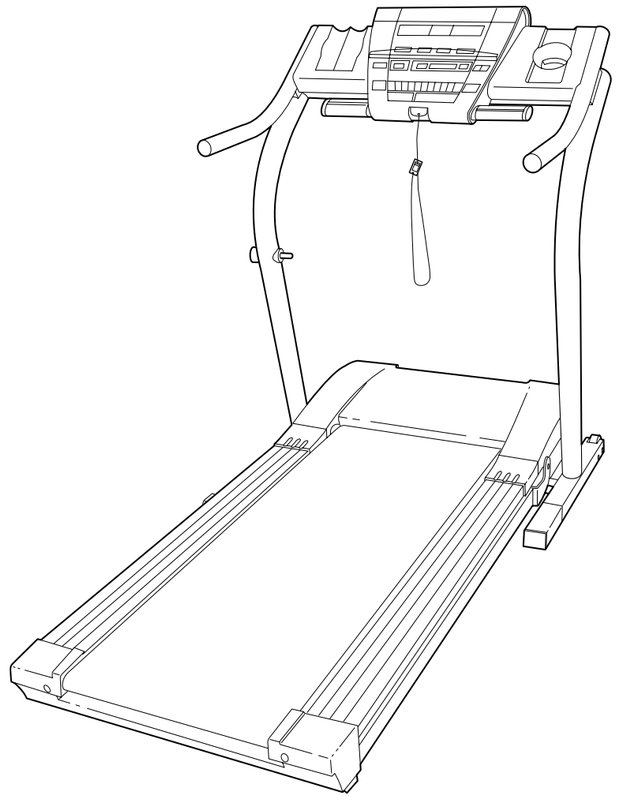
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet
www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 8
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 22
PROBLEMAS 23
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 25
LISTA DE PIEZAS 26
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluye en el centro de este manual.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**

2. **Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.**

3. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

4. **Al escoger un lugar para la máquina para correr, asegúrese que el lugar y la posición permitan acceso al enchufe.**

5. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.**

8. **La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 8), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**

13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**

Núm.	Ctd.	Descripción
96	1	Insertamiento de la Tapa de Extremo Derecho
97	3	Cojinete
98	1	Terminal de Alambre del Montante Vertical
99	4	Almohadilla de la Base
100	13	Tornillo
101	1	Arandela de Motor
102	2	Pata de Extensión
103	2	Tapa de Extensión
104	2	Calcomanía de Advertencia de Inclinación
105	1	Amortiguador
106*	1	Montaje de la Pata de Extensión
107	2	Tornillo de la Consola de 1 3/4"
108	1	Porta Libros
109	1	Juego del Cable Eléctrico
110	1	Marco
111	8	Tornillo de 3/4”
112	1	Sostén
113	1	Alambre Audio de 12"
114	1	Banda para Caminar
115	2	Cojinete Pivote del Motor
116	1	Tuerca de Alambre Audio
117	1	Espaciador de la Perilla del Seguro
118	1	Placa del Obturador
119	1	Tornillo de Tierra
120	1	Arandela Estrella de Tierra
121	3	Arandela de Nylon
122	1	Tuerca de Tierra
#	1	Alambre Blanco de 18", 2F
#	1	Alambre Azul de 114”, 2F
#	1	Alambre Azul de 14”, 2F
#	1	Alambre Azul de 14”, 2F
#	1	Alambre Verde de 18”, F/Anillo
#	2	Almohadilla de la Base Gruesa
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las piezas que se muestran en la caja.
\# Estas piezas no están ilustradas.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo NETL09911

R0602A

Nota: Para identificar las piezas de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PIEZAS pegado al centro de este manual.

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Insertamiento del Riel de Soporte para los Pies	47	4	Aislador
2	2	Riel de Soporte para los Pies	48	1	Sujetador de Tierra
3	2	Tornillo de la tapa del Riel de Soporte para los Pies	49	16	Ajustador
4	1	Tapa del Riel de Soporte para los Pies izquierdo	50	1	Charola Ventral
5	2	Tornillo del Pivote del Marco	51	1	Tapa del Riel de Soporte para los Pies Derecho
6	2	Espaciador del Pivote del Marco	52	1	Plataforma para Caminar
7	1	Imán	53	6	Tornillo de la Plataforma
8	1	Polea/Rodillo Delantero	54	4	Tornillo Trasero de la Plataforma
9	8	Tuerca del Pivote del Marco	55	2	Aislador Trasero
10	1	Interruptor de Lengüeta/Alambre Sensor	56	14	Tornillo de Tierra/Tornillo del Control
11	4	Tuerca en U	57	1	Alambre de Tierra
12	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta	58	1	Tapa de Extremo
13	1	Marco de Levante	59	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero
14	4	Arandela Estrella	60	1	Calcomanía de Advertencia
15*	1	Montaje del Motor	61	1	Llave "L"
16	1	Motor	62	1	Rodillo Trasero
17	1	Polea/Volante/Ventilador	63	1	Manga Pivote del Motor
18	1	Correa del Motor	64	1	Filtro
19	1	Tuerca Pivote del Motor	65	2	Espaciador de la Baranda
20	1	Separador	66	1	Baranda
21	1	Tornillo de Tensión del Motor	67	2	Sujetador de Tapa de Extremo
22	1	Tornillo Pivote del Motor	68	1	Perilla del Seguro
23	1	Cubierta	69	1	Montante Vertical
24	2	Tornillo Corto del Motor de Inclinación	70	1	Manga de la Perilla del Seguro
25	4	Protector Plástico	71	1	Resorte
26	1	Tabla de Corriente con Sujetadores	72	1	Collar del Pasador
27	4	Tornillo del Electrónico	73	1	Sujetador del Pasador
28	1	Obturador	74	1	Pasador
29	1	Control	75	4	Cojinete de la Baranda
30	1	Placa de lo Electrónico	76	1	Montaje del Pulso
31	1	Terminal de Alambre de 8"	77	4	Arandela de la Baranda
32	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Delantero	78	4	Tornillo de la Baranda
33	2	Tornillo de la Consola de 2”	79	2	Tapa de Extremo del Montante Vertical
34	3	Arandela del Rodillo	80*	1	Montaje del Seguro
35	1	Tuerca del Rodillo Delantero	81	1	Base de la Consola
36	1	Motor de Inclinación	82	1	Consola
37	1	Pare del Motor de Inclinación	83	1	Espaciador de 3/4” x 3”
38	1	Charola Ventral	84	1	Llave/Sujetador
39	2	Tornillo (Largo) de la Charola Ventral	85	1	Alambre de 15' de iFIT.com
40	2	Calcomanía de Estática	86	1	Toma Corriente
41	1	Corta Circuitos	87	2	Tapa de Extremo de la Baranda
42	1	Receptáculo	88	1	Parte de atrás de la Consola
43	1	Interruptor de Prender/Apagar	89	1	Fajilla Ajustable
44	1	Insertamiento de la Tapa de Extremo Izquierdo	90	10	Tornillo de la Consola de 1"
45	4	Tornillo de la Guía de la Correa	91	3	Abrazadera de la Fajilla
46	1	Guía de la Correa	92	5	Fajilla de 8"
			93	2	Tornillo del Pivote de Levante
			94	2	Tornillo de la Rueda
			95	2	Rueda

14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 5 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)

15. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.

16. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

17. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

18. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)

19. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 22.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.

20. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.

21. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.

22. Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.

23. Al usar los discos compactos y videos de iFIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de velocidad e inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo “pío”, la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.

24. Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocador de discos compactos o Videograbadora cuando no los estén usando.

25. Inspeccione y apriete todas las piezas de la máquina para correr regularmente.

26. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.

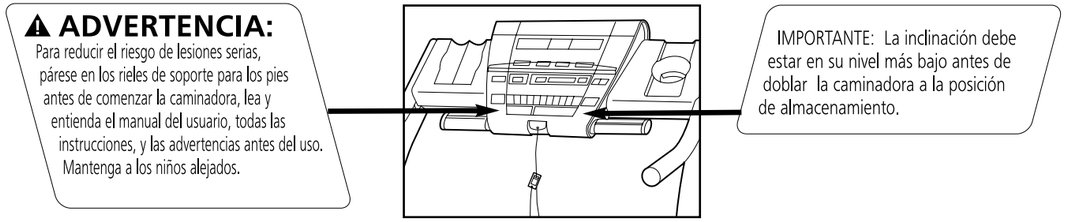
27. PELIGRO: Siempre Desconecte el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

28. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

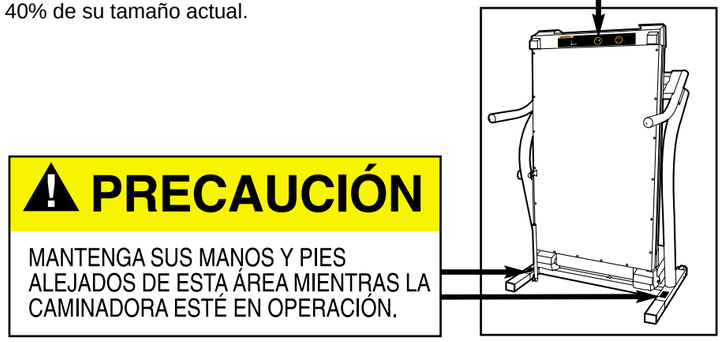
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase a los dibujos de abajo. Localice las calcomanías indicadas en la máquina para correr. Note que el texto en las calcomanías están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluyen las calcomanías, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo (vea la portada de este manual). Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.


⚠ ADVERTENCIA:
Para reducir el riesgo de lesiones serias, párese en los rieles de soporte para los pies antes de comenzar la caminadora, lea y entienda el manual del usuario, todas las instrucciones, y las advertencias antes del uso. Mantenga a los niños alejados.
IMPORTANTE: La inclinación debe estar en su nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.

⚠ ADVERTENCIA : Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
• Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la caminadora se mueva o se guarde.
• Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.
• Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la caminadora.
• Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la caminadora.
• Pare si se siente débil, mareado, o corto de aire.
• Nunca permita a niños en o alrededor de la caminadora.
• Quite la llave cuando no esté en uso.
• Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
• Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
• Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
• Siempre use zapatos atléticos mientras opere la caminadora.

Note: Esta calcomanía se muestra a 40% de su tamaño actual.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde–éstas son solo unas recomendaciones generales solamente. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

HEART RATE TRAINING ZONES							
AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de abajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa (Fat Burn); el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio aeróbico (Aerobic).

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa *calorías de los hidratos de carbono* que son fácilmente accesibles como energía. Solo despues de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

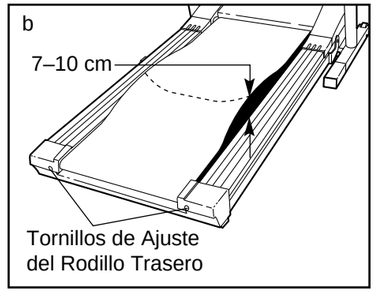
FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

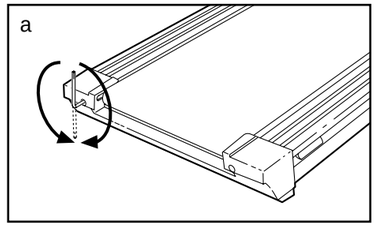
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



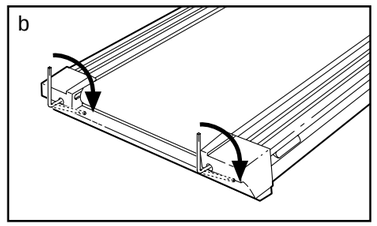
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave "L" para dar vuelta al tornillo del rodillo trasero 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** de vuelta al tornillo en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2" vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente o no cambia cuando los discos compactos y videos de iFIT.com se tocan

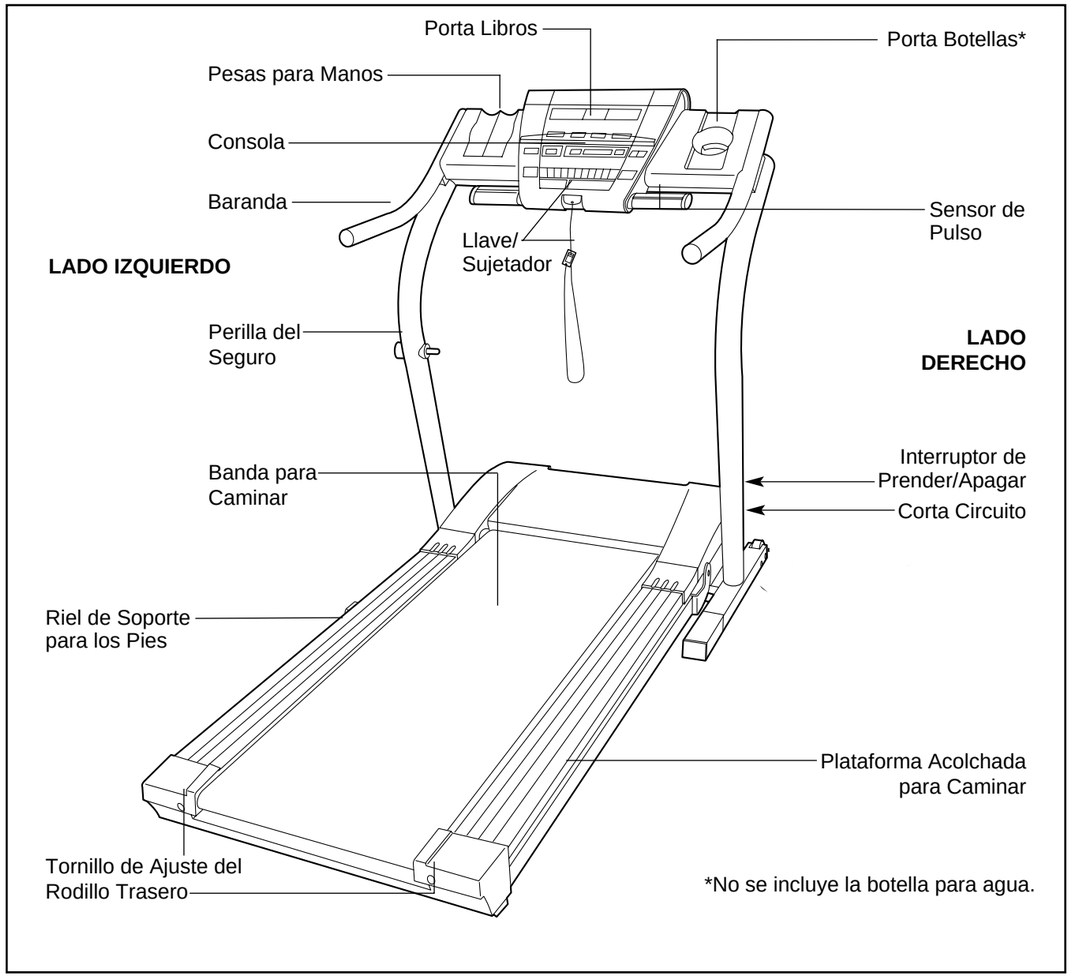
SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto volverá a calibrar la inclinación.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr NordicTrack® EXP1000. La EXP1000 máquina para correr combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquina para corrers.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es NETL09911. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la máquina para correr en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje esté completo. **El montaje requiere la llave "L" incluida , y su propio destornillador estrella y un cortador de alambres .**

Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

⚠ AVISO: No enchufe el cable eléctrico hasta que la máquina para correr esté completamente ensamblada.

1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante los Montantes Verticales (69) de tal manera que la máquina para correr esté en la posición que se muestra.

   Refiérase al dibujo del recuadro. Inserte una de las Patas de Extensión (102) dentro de la máquina para correr como se muestra. Asegúrese que la Pata de Extensión esté volteada de tal manera que la Almohadilla de la Base (99) esté en la parte de abajo. Nota: Puede ser de ayuda ladear los Montantes Verticales (69) hacia delante mientras que usted inserte la Pata de Extensión.

   Inserte la otra Pata de Extensión (que no se muestra) de la misma manera.

2. Presione la Manga de la Perilla del Seguro (70) dentro del Montante Vertical izquierdo (69).

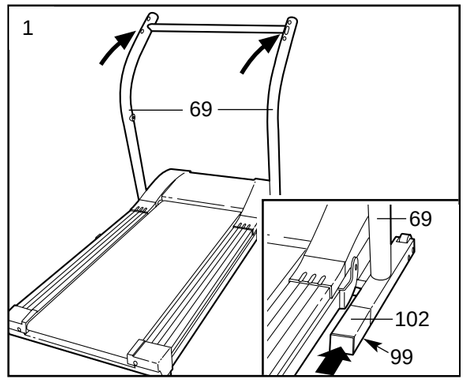
   Asegúrese que el Collar del Pasador (72) y el Resorte (71) estén en el Pasador (74). Inserte el Pasador en la Manga de la Perilla del Seguro (70) y el Montante Vertical izquierdo (69). A continuación, presione el Espaciador de la Perilla del Seguro (117) en el Montante Vertical izquierdo. Apriete la Perilla del Seguro (68) al Pasador.

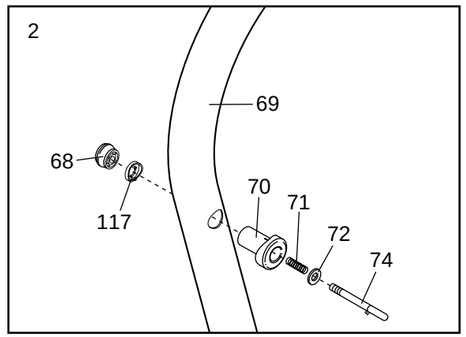
3. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montantes Verticales (69) hacia abajo como se muestra. **Asegúrese que las Patas de Extensión (102) se mantengan en los Montantes Verticales.**

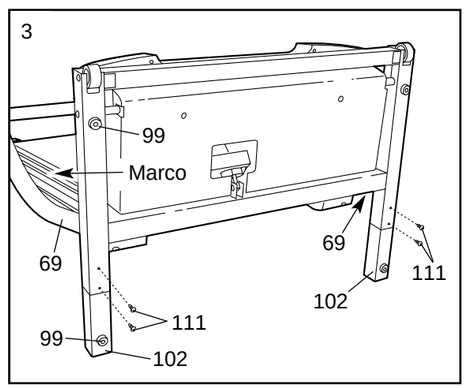
   Coloque cada Pata de Extensión (102) con dos Tornillos de 3/4” (111) como se muestra.

   Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montante Verticales (69) de regreso a la posición vertical.

   Nota: Una Almohadilla de la Base (99) de reemplazo puede estar incluida. Use la Almohadilla extra si una llegue a desgastarse o necesita ser reemplazada.







PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo.

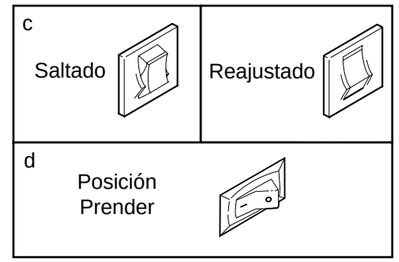
PROBLEMA: La Máquina para correr no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea la página 8.) Si se requiere de una extensión, utilice una de 1 mm² para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el corta circuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el corta circuito ha saltado. Para reajustar el corta circuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.

d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el corta circuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea c. arriba). Si el corta circuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

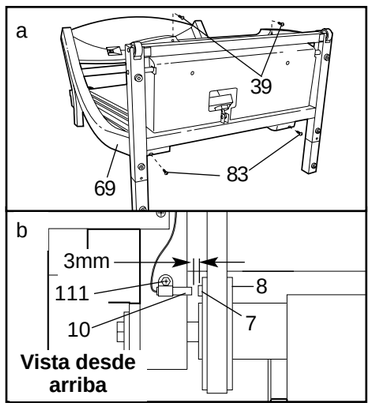
d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.

e. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE EL ÉCTRICO.** Cuidadosamente ladee la máquina para correr hacia abajo como se muestra en el dibujo a. Quite los Tornillos (39, 83) de la cubierta. Suba los Montantes Verticales (69) y cuidadosamente quite la cubierta.

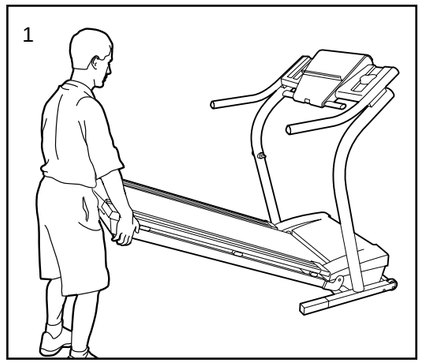
b. Localice el Interruptor de Lengüeta (10) y el Imán (7) en el lado izquierdo de la Polea (8). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo de 3/4” (111) y mueva el Interruptor de Len-güeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina para correr por algunos minutos para comprobar que la lectura es correcta.



COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

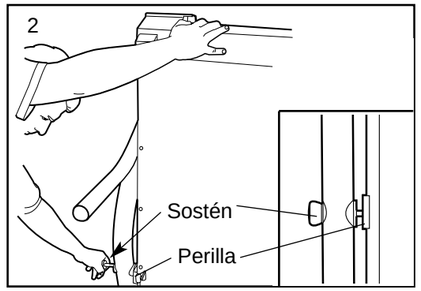
COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. Quite la llave y desconecte el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.



1. Sostenga la máquina para correr con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la máquina para correr hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

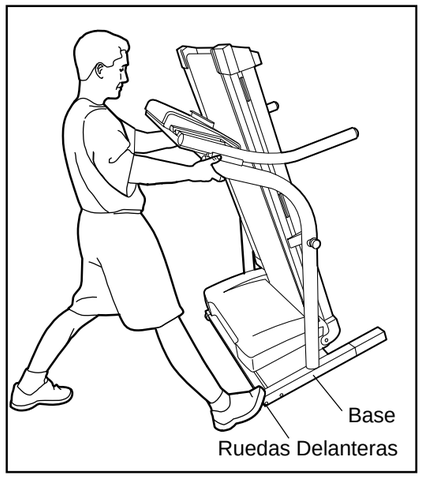
2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la máquina para correr firmemente. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro a la izquierda y sosténgalo. Levante la máquina para correr hasta que el pasador esté alineado con el orificio en el sostén. Inserte el pasador en el sostén. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.**



Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, convierta la máquina para correr a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el pasador en la perilla del seguro esté insertada en la ranura en el sostén.**



1. Sostenga las barandas como se muestra y coloque un pie contra una rueda.

2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Nunca mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás antes. Para reducir el riesgo de lesión, tome extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

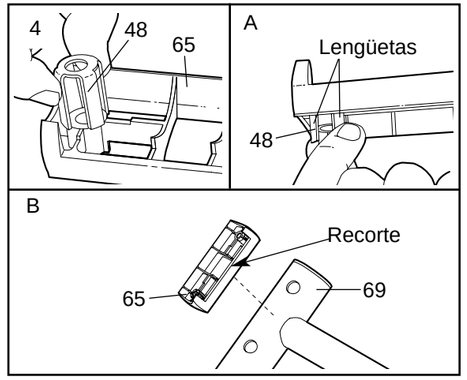
1. Refiérase al dibujo 2 arriba. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Pivotee la máquina para correr hacia abajo hasta que el marco pase el pasador en la perilla del seguro. Nota: Puede ser necesario empujar la baranda a un lado un poco.

2. Refiérase al dibujo 1 arriba. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

4. Deslice el Sujetador de Tierra (48) a uno de los Espaciadores de la Baranda (65) en el lugar que se muestra.

   Vea el dibujo del recuadro A. Pellizque las lengüetas en el Sujetador de Tierra (48) para que las lengüetas queden dentro del orificio en el Montante Vertical (69 [vea el dibujo del recuadro B]).

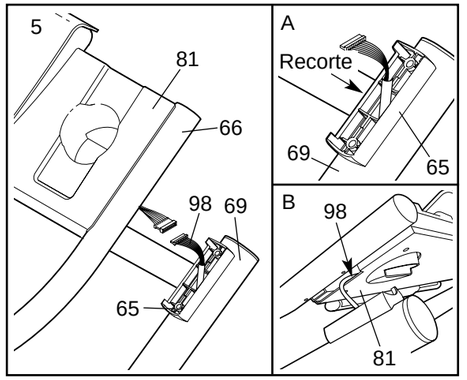
   Vea el dibujo del recuadro B. Coloque el Espaciador de la Baranda (65) en el Montante Vertical izquierdo (69) como se muestra, con el recorte en el lado indicado. Nota: Asegúrese que las lengüetas en el Sujetador de Tierra (48 [vea el dibujo del recuadro A]) estén insertadas en el orificio en el Montante Vertical izquierdo.



5. Jale el Terminal de Alambres del Montante Vertical (98) arriba por el otro Espaciador de la Baranda (65). Coloque el Espaciador de la Baranda en el Montante Vertical derecho (69) como se muestra, con el recorte en el lado indicado (vea el dibujo del recuadro A).

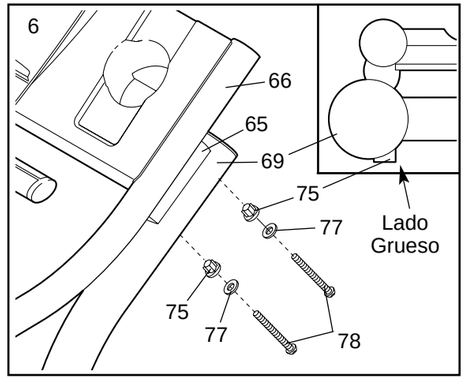
   Pídale a otra persona que sostenga las Barandas (66) cerca de los Montantes Verticales (69) como se muestra. Conecte el Terminal de Alambre del Montante Vertical (98) a los alambres que se extienden de la Base de la Consola (81). Inserte los conectadores y el Terminal de Alambre del Montante Vertical en el orificio de la Base de la Consola (vea el dibujo del recuadro B).

   Tenga cuidado de no pellizcar el Terminal de Alambre del Montante Vertical (98) mientras que usted coloque las Barandas (66) en los Espaciadores de la Baranda (65).



6. Inserte dos Tornillos de la Baranda (78) con Arandelas de la Baranda (77) y los Cojinetes de la Baranda (75), dentro del Montante Vertical (69) derecho, y el Espaciador de la Baranda (65) derecha. Dé vuelta a los Cojinetes de Baranda de tal manera que queden en el Montante Vertical con los lados gruesos de los Cojinetes hacia adentro de la máquina para correr como se muestra en el dibujo del recuadro. Levante la Baranda (66) derecha para alinear los Tornillos con los orificios en la Baranda. A continuación enrosque dos Tornillos en la Baranda. **No apriete los Tornillos todavía.**

   Conecte la Baranda izquierda (que no se muestra) de la misma manera. Apriete los cuatro Tornillos de la Baranda (78).



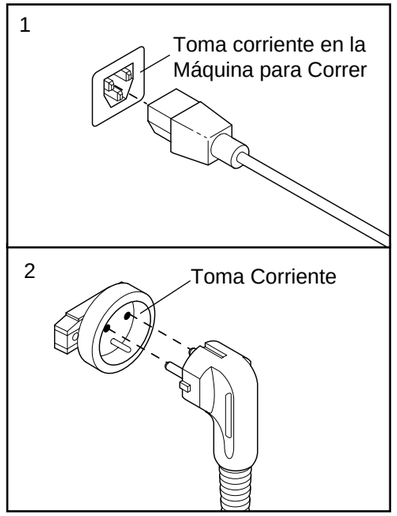
7. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Nota: Si hay una hoja transparente de plástica en la calcomanía de la cubierta y de la calcomanía de la “ComforTrack”, quítela. Mantenga la llave “L” incluida en un lugar seguro. La llave “L” se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 24). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

Su máquina para correr tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA



Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina para correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

No enchufe el cable eléctrico hasta que la máquina para correr esté completamente ensamblada.

⚠PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

9 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

Vea el paso 6 en la página 13.

LA FUNCIÓN INFORMACIÓN/FUNCIÓN DEMO

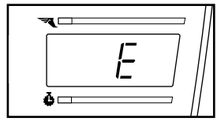
La consola ofrece una función información que mantiene un número total de horas que la máquina para correr ha operado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido. La función información también le permite cambiar la consola de millas por hora a kilómetros por hora. Además la función información le permite prender y apagar la función demo.

Para seleccionar la función información, sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Cuando la función información se selecciona, la siguiente información se muestra:

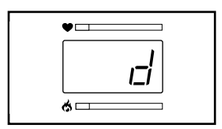
La pantalla de Tiempo/Vatios mostrará el número total de horas acumuladas en la máquina para correr.

La pantalla de Distancia/ Vuelta mostrará el número total de millas acumuladas.

Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla de Velocidad/Pace. Presione el botón de Velocidad △ para cambiar la unidad de medir.



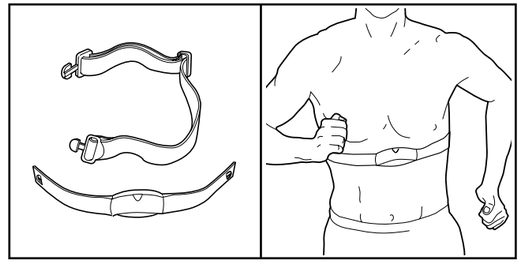
IMPORTANTE: La pantalla de Ritmo Cardíaco/Calorías debe estar en blanco. Si una “d” aparece en la pantalla, la consola está en la función “demo”. Esta función está hecha solo para usar mientras que la máquina para correr esté en exhibición en la tienda. Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y las pantallas e indicadores en la consola se prenderán automáticamente en una sucesión preajustada aunque los botones en la consola no operarán. **Si una “d” aparece en la pantalla del Ritmo Cardíaco/ Calorías cuando la función información se seleccione, presione el botón de Velocidad ▽ de manera que la pantalla del Ritmo Cardíaco/Calorías esté en blanco.**



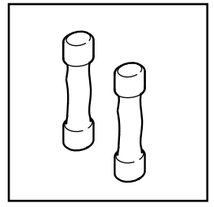
Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

Un sensor de pulso opcional para el pecho agrega aún más características a la consola. El sensor de pulso para el pecho ofrece operación libre de manos y monitores continuos de su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor de pulso opcional para pecho, por favor de comunicarse con el establecimiento donde compró su máquina para correr.**



PESAS OPCIONALES PARA MANO



Pesas opcionales para mano le permiten incluir ejercicio para la parte superior del cuerpo en sus entrenamientos. Las pesas para mano caven en portadores convenientes en la consola. **Para comprar pesas opcionales para mano, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró su máquina para correr.**

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestra página de Internet en www.iFIT.com le permite acceder una selección grande de programas que controlan interactivamente su máquina para correr para ayudarle a lograr metas de ejercicio específicas. Además, usted puede jugar programas de audio y vídeo de iFIT.com directamente del Internet.

Para usar los programas de nuestra página de Internet, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea COMO CONECTAR SU COMPUTADORA en la página 17. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Una lista de requisitos del sistema se encontrará en nuestra página de Internet.

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 **Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMENZANDO en la página 10.

2 **Presione el botón de iFIT.com.**

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador M se encenderá. Para usar un programa de nuestra página de Internet, presione el Botón de iFIT.com o presione el botón de selección repetidamente hasta que el indicador sobre el botón iFIT.com se enciende.

3 **Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.**

4 **Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.**

5 **Siga los otros lazos (links) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.**

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 **Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.**

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta atrás en la pantalla.

7 **Regrese a la máquina para correr y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.**

Cuando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar. Durante el programa, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. **Sin embargo, cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

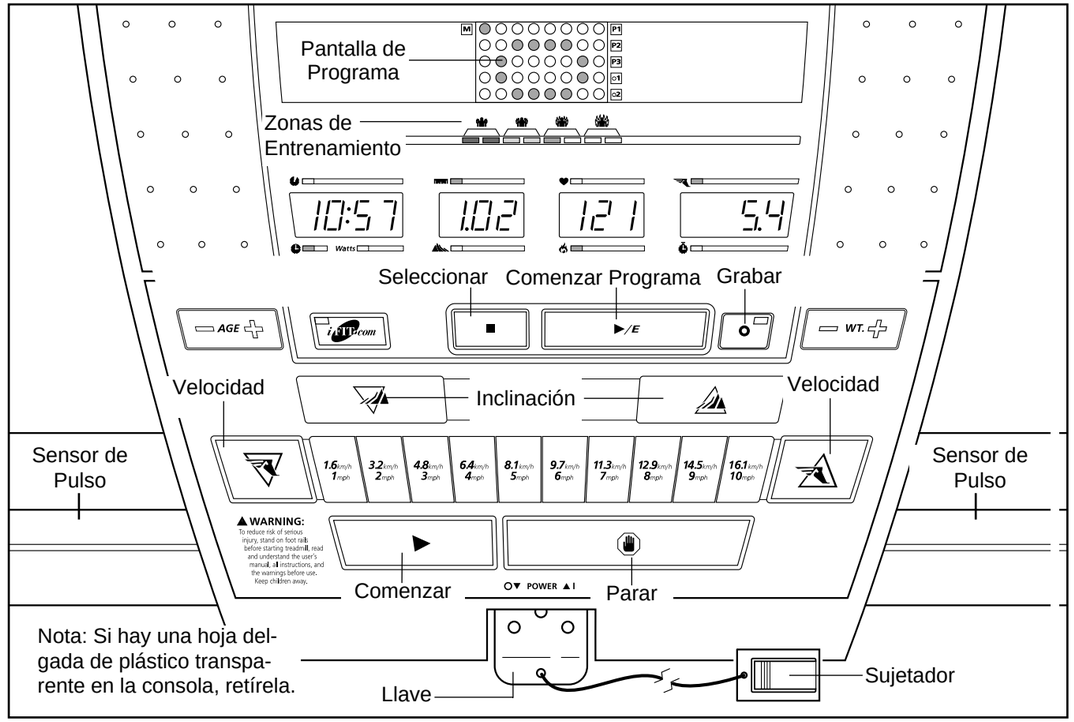
Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione el botón de PARAR en la consola. La pantalla de Tiempo/Vatios comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Empezar Programa o el botón de Velocidad △ en la consola. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo/Vatios comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa presione el botón de Parar y vaya al paso 5.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando el “pío” se escuche, asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido y que la pantalla de Tiempo/Vatios no se esté prendiendo y apagando intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado, que esté enchufado completamente, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.

8 **Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 11.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece una variedad impresionante de características para ayudarle a obtener lo máximo de su ejercicio. Cuando la consola está en la función manual, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso incorporado.

También se ofrecen cinco programas pre-programados. Cada programa automáticamente controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de un entrenamiento efectivo. Usted hasta puede crear sus propios entrenamientos hechos a su gusto y guardarlos en la memoria para uso futuro.

La consola también ofrece tecnología interactiva avanzada de iFIT.com. La tecnología de iFIT.com es como tener un entrenador personal en su propio hogar. Usando el cable de audio incluido, usted puede conectar la máquina para correr a su estéreo en casa, estéreo portátil, o computadora y tocar los programas de discos compactos especiales de iFIT.com (los discos compactos están disponibles separadamente). Los programas de discos compactos de iFIT.com automáticamente controlan la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que un entrenador personal le guía por cada paso de su entrenamiento. Música de mucha energía le provee motivación adicional. Cada disco compacto ofrece dos programas diseñados por entrenadores personales certificados.

Además, usted puede conectar la máquina para correr a su Videograbadora y Televisión y tocar los programas de video de iFIT.com (los video casetes están disponibles separadamente). Los programas de video ofrecen los mismos beneficios de los programas de disco compacto de iFIT.com, pero añaden la emoción de entrenar con una clase y un instructor—la última tecnología en los clubs.

Con la máquina para correr conectada a su computadora, usted también puede ir a nuestra nueva página de Internet al www.iFIT.com y acceder programas básicos, programas de audio, y programas de vídeo directamente del Internet.

Para información acerca de los discos compactos de iFIT.com o videocassetes, mande un correo eléctrico a workouts@iFIT.com.

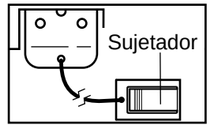
Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 11. **Para usar un programa preajustado**, vea la página 12. **Para crear y usar un programa hecho a su medida,** vea las páginas 14 y 15. **Para usar un programa de disco compacto o video de iFIT.com**, refiérase a la página 18. **Para usar un programa de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet,** vea la página 20.

⚠PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté encendiendo la máquina para correr.**
- **Use siempre el sujetador (vea el dibujo de abajo) mientras esté operando la máquina para correr.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente para evitar brincos repentinos de velocidad.**
- **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón en el porta-botellas.**

COMENZANDO

1 Conecte el sujetador a la cintura de su ropa.

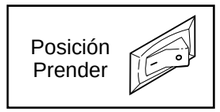


Párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave y deslícelo a la cintura de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola. **Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.** Entonces, quite la llave de la consola.

2 Enchufe el cable eléctrico.

Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 8.

3 Mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de prender.

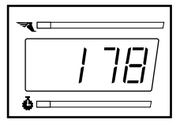


Localice el interruptor de prender/apagar en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de prender.

4 Inserte la llave completamente en la consola.

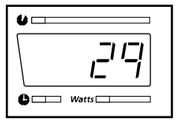
Párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr. Asegúrese de que el sujetador esté conectado seguramente a la cintura de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas y varios indicadores se prenderán.

5 Entre su peso.



Aunque puede usar la consola sin entrar su peso, la consola contará las calorías que usted quema con más precisión si usted entra su peso. Para entrar su peso, presione cualquiera de los botones de WT (Peso). El ajuste de peso actual aparecerá en la pantalla de Velocidad/Paso. Presione los botones de WT otra vez para entrar su peso. Cuatro segundos después que los botones se presionen, el ajuste de peso desaparecerá de su pantalla. Su peso entonces se guardará en la memoria.

6 Entre su edad, si necesario.



Aunque puede usar la consola sin entrar su edad, algunas características en nuestra página de Internet pueden requerir que usted entre su edad (vea la página 20). Para entrar su edad, presione cualquiera de los botones de Age. El ajuste de edad actual aparecerá en la pantalla de Tiempo/Vatios. Presione los botónes de Age otra vez para entrar su edad. Cuatro segundos después que los botones se presionen, los ajustes de edad se desaparecerán de la pantalla. Su edad entonces se guardará en la memoria.

velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.**

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o vídeo.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. La pantalla de Tiempo/Vatios comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para comenzar el programa, presione el botón de Empezar o el botón de Velocidad △ otra vez. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. **Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa de disco compacto o vídeo.** El programa también se puede parar presionando el botón de Parar en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Cuando el programa de disco compacto o vídeo se complete, la banda para caminar se detendrá y la pantalla de Tiempo/Vatios comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Nota: Para usar otro programa de disco compacto o vídeo, presione el botón de Parar o quite la llave y vaya al paso 1 en la página 18.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando se oye el “pío”:

- **Asegúrese que el indicador de iFIT.com esté prendido que la pantalla de Tiempo/Vatios no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Si la pantalla de Tiempo/Vatios está prendiéndose y apagándose intermitentemente, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ en la consola.**
- **Ajuste el volumen de su tocador de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.**
- **Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada, que esté completamente enchufado, y que no esté enrollado alrededor del cable eléctrico.**
- **Si está usando un tocador de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocador del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.**

5 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.

Vea el paso 5 en la página 11.

6 Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 12.

7 Cuando el programa ha terminado, quite la llave.

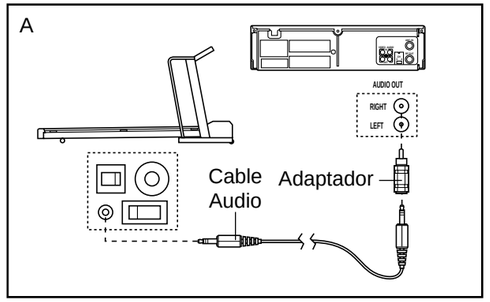
Vea el paso 6 en la página 13.

PRECAUCIÓN: Siempre quite los discos compactos y videocasetes de iFIT.com de su tocador de disco compacto o videograbadora cuando ha terminado de usarlos.

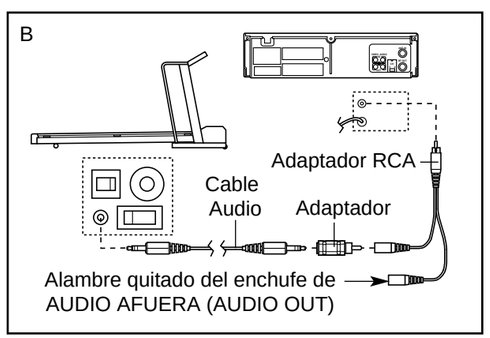
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de AUDIO AFUERA (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de AUDIO OUT se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA en la página 16.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro lado del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador en el enchufe de AUDIO OUT en su videograbadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador en un adaptador RCA (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de AUDIO OUT en su videograbadora y enchufe el alambre en el lado no usado del adaptador RCA. Enchufe el adaptador RCA en el enchufe de AUDIO OUT en su videograbadora.



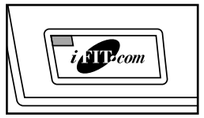
COMO USAR LOS PROGRAMAS DE DISCO COMPACTO Y VIDEO DE IFIT.COM

Para usar los discos compactos y videocasetes de iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocadora portátil de discos compactos, estéreo portátil, estéreo en casa, computadora con tocador de discos compactos, o videograbadora. Vea COMO CONECTAR LA COMPUTADORA SU TOCADOR DE DISCOS COMPACTOS, VIDEOGRABADORA, O COMPUTADORA en la página 16. **Nota: Para información acerca de los discos compactos de iFIT.com o videocassetes, mande un correo eléctrico a workouts@iFIT.com.**

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMENZANDO en la página 10.

2 Seleccione la función iFIT.com.



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para usar un programa de CD o vídeo de iFIT.com, presione el botón de iFIT.com o presione el botón de Seleccionar repetidamente hasta que el indicador en el botón de iFIT.com se prenda.

3 Inserte el disco compacto o videocasete de iFIT.com.

Si usted está usando un disco compacto de iFIT.com, inserte el disco compacto en su tocador de disco compacto. Si usted está usando un videocasete de iFIT.com, inserte un videocasete en su videograbadora.

4 Presione el botón de ANDAR (PLAY) en su tocador de disco compacto o videograbadora.

Un momento después que el botón se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. Nota: Si la pantalla de Tiempo/Vatios se está prendiendo y apagando intermitentemente, presione el botón de Comenzar del botón de Velocidad △ de la consola. La máquina para correr no responderá al programa de disco compacto o vídeo mientras que la pantalla de Tiempo/Vatios se esté prendiendo y apagando intermitentemente.

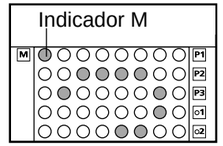
Durante el programa de disco compacto o vídeo, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Inserte la llave completamente en la consola.

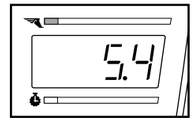
Vea COMENZANDO en al página 10.

2 Seleccione la función manual.



Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará y el indicador M se encenderá. Si un programa se ha seleccionado, presione el botón de Seleccionar repetidamente para seleccionar la función manual.

3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar la banda para caminar.



Por un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 1 mph. Sostenga las barandas y cuidadosamente comience a caminar. Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones de Velocidad (△ ▽). Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,1 mph; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 mph. Para cambiar el ajuste de velocidad rápidamente, presione los botones de Quick Speed (Velocidad Rápida). El alcance de velocidad es 0,5 mph a 10 mph.

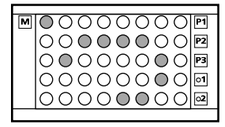
Para parar la banda para caminar, presione el botón de Parar. La pantalla de Tiempo/Vatios comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente con constancia. Para volver a comenzar la banda, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △.

Durante los primeros pocos minutos que usted use la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, y alinéela si esnecesario (vea la página 24).

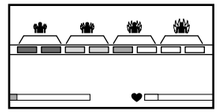
4 Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de Inclinación. Cada vez que uno de los botones se presione, la inclinación cambiará por 0,5%. El alcance de la inclinación es 1% a 10%. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la máquina para correr alcance el ajuste de inclinación deseado.

5 Siga su progreso con la pista LED y las pantallas.



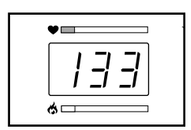
La Pista LED—Cuando la función manual o un programa de iFIT.com se selecciona, la pantalla del programa mostrará un a pista LED representando 1/4 de milla. A medida que usted hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista se prenderán en secuencia hasta que halla completado 1/4 de milla. Entonces una nueva vuelta comenzará.



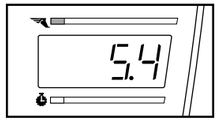
La pantalla de Zona de Entrenamiento—A medida que usted hace ejercicio, la pantalla de Zona de Entrenamiento mostrará el nivel aproximado de su ejercicio. Por ejemplo, si cuatro a seis indicadores en la pantalla están prendidos, su nivel de intensidad es ideal para quemar grasa.

Pantalla Tiempo/Vatios- Cuando la función manual o un programa de FIT.com se seleccione, esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido y su rendimiento de corriente actual en vatios. (La consola calcula los vatios multiplicando el número de calorías que usted está quemando por minuto por un factor de eficacia de 25%.) Cuando un programa preajustado o un programa hecho a su medida se selecciona, la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa, el tiempo restante en el segmento actual del programa, y su rendimiento de corriente actual en vatios. La pantalla cambiará de un número al otro cada siete segundos.

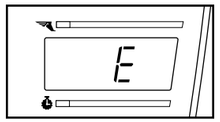
Pantalla de Distancia/ Inclinación—Esta pantalla muestra la distancia que usted ha caminado y el nível de inclinación de la máquina para correr. La pantalla alternará entre un número y otro cada siete segundos.



Pantalla de Ritmo Cardíaco/Calorías—Cuando usted no esté usando el sensor de pulso del manubrio, esta pantalla mostrará el número aproximado de calorías que usted ha quemado. Cuando usted esté usando el sensor de pulso del manubrio, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco (vea el paso 6 en la página 12).



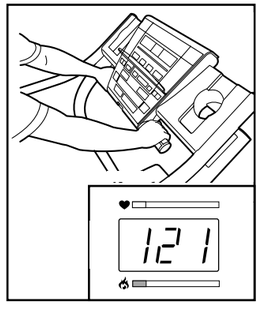
Pantalla de Velocidad/Paso—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar y su paso actual (el paso se mide en *minutos por milla*). La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos.



Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para determinar cual unidad de medida se selecciona, sostenga hacia abajo el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Una “E” para millas (Inglesas) o una “M” para kilómetros (métricos) aparecerá en la pantalla de Velocidad/Paso. Presione el botón de Velocidad △ para cambiar la unidad de medida.Cuando la unidad de medida se seleccione quite la llave y vuelva a insertar la llave. **Nota: Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.**

Para reajustar las pantallas, presione el botón de Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

6 Mida su ritmo cardiaco, si lo desea.



Para medir su ritmo cardíaco, **Párese en los rieles para los pies** y coloque sus manos en los contactos de metal en la barra de pulso. Sus palmas deben estar descansando en los contactos superiores, y sus dedos deben estar tocando los contactos inferiores—**evite mover sus manos.** Cuando el pulso se ha detectado, el indicador del Ritmo Cardíaco prenderá y apagará intermitentemente con constancia y tres guiones (– – –) aparecerán en la pantalla del Ritmo Cardíaco/ Calorías, y entonces su pulso se mostrará. **Para la lectura de frecuencia cardiaca más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

7 Cuando usted termine de hacer sus ejercicios, detenga la banda para caminar y quite la llave.

Párese en los rieles para los pies, presione el botón de Parar, y asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más bajo. **La inclinación tiene que estar en la posición más bajo cuando la máquina para correr se levante a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas y indicadores en la consola se mantienen prendidos después que se quite la llave, refiérase a la página 21 para apagar la función demo.**

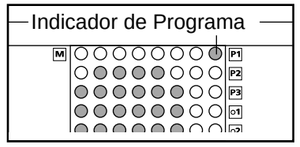
Cuando usted ha terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

COMO USAR PROGRAMAS PREAJUSTADOS

1 Inserte la llave completamente en la consola.

Vea COMENZANDO en la página 10.

2 Seleccione uno de los tres programas preajustados.



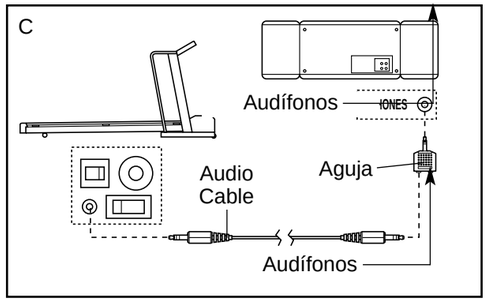
Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para seleccionar uno de los programas preajustados, presione el botón Seleccione repetidamente hasta que el indicador P1, P2, P3, se prenda.

Cuando usted ha seleccionado un programa preajustado, la pantalla del programa mostrará un diagrama simplificado del programa que usted ha seleccionado. Por ejemplo, el diagrama arriba muestra que la intensidad del programa seleccionado aumentará gradualmente durante la última mitad. La pantalla de Tiempo/Vatios mostrará cuanto tiempo el programa durará.

3 Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

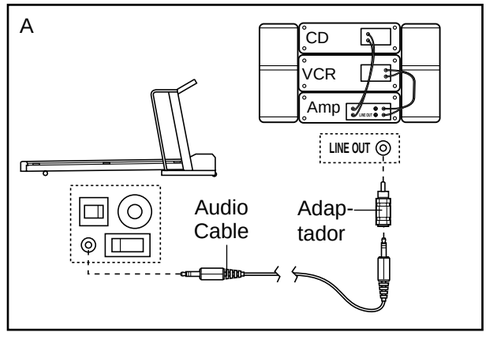
C. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una Aguja. Enchufe la Aguja en el enchufe de PHONES en su estéreo. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la.



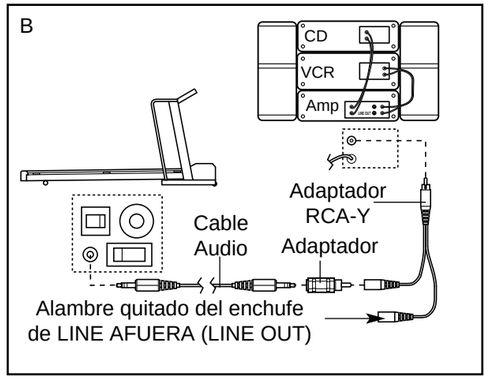
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de LINE OUT se está usando, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el adaptador incluido. Enchufe el adaptador en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



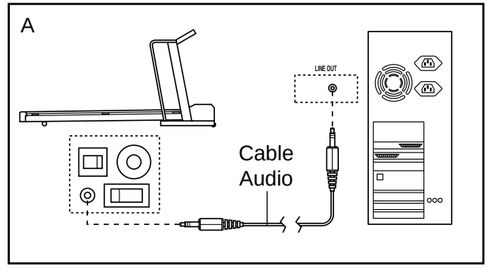
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de LINE OUT en su estéreo y enchufe el alambre al lado no usado del adaptador RCA-Y. Enchufe el adaptador RCA en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.



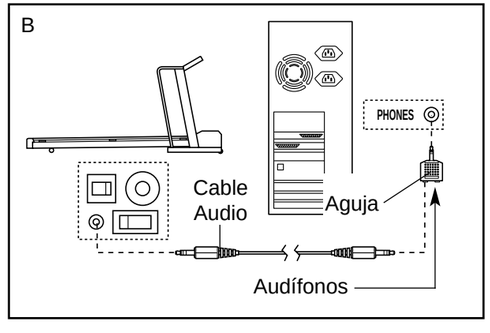
COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

Nota: Si su computadora tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción A. Sí su computadora solo tiene un enchufe de AUDÍFONO (PHONES), vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de LINE OUT en su computadora.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una Aguja. Enchufe la Aguja en los enchufe de PHONES en su computadora. Enchufe sus audífonos o bocinas en el otro lado de la Aguja.



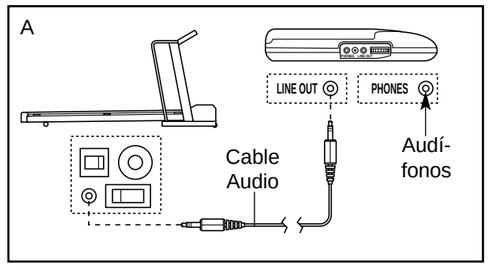
COMO CONECTAR LA MÁQUINA PARA CORRER A SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO, VIDEO-GRABADORA, O COMPUTADORA

Para usar los discos compactos iFIT.com, la máquina para correr debe estar conectada a su tocador de disco compacto, estéreo portátil, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 16 y 17 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los videocasetes de iFIT.com**, la máquina para correr debe estar conectada a su video-grabadora. Vea la página 18 para leer las instrucciones de como conectar este aparato. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, la máquina para correr debe estar conectada a su computadora en casa. Vea la página 17 para las instrucciones de conectar.

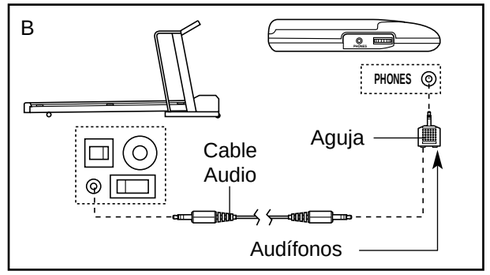
COMO CONECTAR SU TOCADOR DE DISCO COMPACTO

Nota: Si su tocador de disco compacto tiene una LÍNEA AFUERA (LINE OUT) y enchufes para AUDÍFONOS (PHONES), vea la instrucción A abajo. Si su tocador de disco compacto tiene solo un enchufe, vea la instrucción B.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de LINE OUT en su tocador de disco compacto. Enchufe sus audífonos en el enchufe de PHONES.



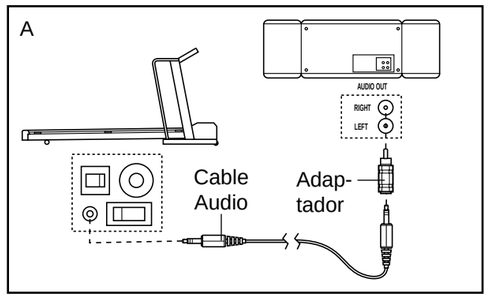
B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en una Aguja. Enchufe la Aguja en el enchufe de PHONES en su disco compacto. Enchufe sus audífonos en el otro lado de la Aguja.



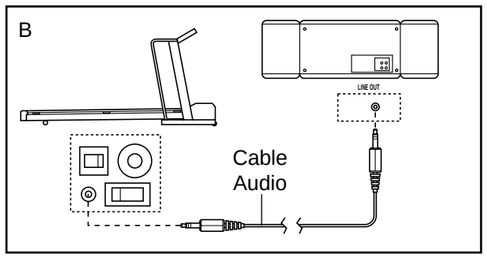
COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

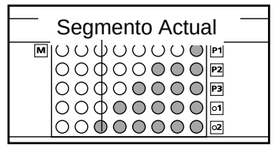
Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de AUDIO AFUERA (AUDIO OUT) tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA (LINE OUT) de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de AUDÍFONOS (PHONES), vea la instrucción C.

A. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el Adaptador. Enchufe el Adaptador en el enchufe de AUDIO OUT en su estéreo.



B. Enchufe un extremo del cable audio en el enchufe en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de LINE OUT en su estéreo.





Cada programa está dividido en varios segmentos de tiempo de diferentes duraciones. La pantalla de Tiempo/Vatios muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo en el segmento actual del programa. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la pantalla del programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla del programa.) Los ajustes de los siguientes doce segmentos se mostrarán en las cinco columnas a la derecha.

Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente, una serie de tonos sonarán, y *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento.

El programa continuará de esta manera hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y no quede tiempo en la pantalla de Tiempo/Vatios. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Nota: Cada vez que un segmento se termine y los ajustes de velocidad se muevan una columna a la izquierda, *si todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están prendidos, los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo para que solos los indicadores más altos en las columnas aparezcan en la pantalla del programa*. Cuando los ajustes de velocidad se muevan a la izquierda otra vez y no todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están prendidos, los ajustes de velocidad se moverán hacia arriba de nuevo.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en la consola. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en la columna del Segmento Actual. Si alguna de las columnas a la derecha de la columna del Segmento Actual tiene el mismo número de indicadores prendidos que la columna del Segmento Actual, un indicador adicional se puede prender o obscurecer en estas columnas también. Nota: Si usted ajusta *manualmente* el ajuste de velocidad para que todos los indicadores en el Segmento Actual estén prendidos, los ajustes de velocidad en la pantalla de programa *no se* moverán hacia abajo como se describe arriba. **Nota: Si usted manualmente anula el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual, cuando el segmento termine la máquina para correr automáticamente se ajustará a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa, presione el botón de Parar. La pantalla de Tiempo/Vatios comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

4 **Siga su progreso con las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 11.

5 **Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 12.

6 **Cuando el programa ha terminado, quite la llave.**

Párese en los rieles de soporte para los pies y asegúrese que la inclinación esté en la posición más bajo. **La inclinación tiene que estar en la posición más bajo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento.** A continuación, quite la llave de la consola y póngala en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen prendidos después que la llave se quite, refiérase a la página 21 y apague la función "demo".**

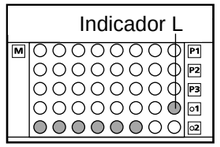
Cuando termine de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar y desenchufe el cable eléctrico.

COMO CREAR PROGRAMAS HECHO A SU MEDIDA

1 **Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMENZANDO en la página 10.

2 **Seleccione uno de los programas hecho a su medida.**



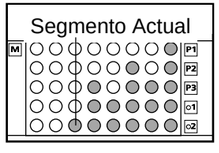
Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para seleccionar uno de los programas hechos a su medida, presione el botón Seleccione repetidamente hasta que el indicador L1 o L2 se prendan.

3 **Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar la banda para caminar.**

Por un momento después que el botón se haya presionado, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

4 **Presione el botón de Grabar y programe los ajustes de velocidad e inclinación deseados.**

Cuando se presiona el botón de Grabar, el indicador en el botón se prenderá. **Los ajustes de velocidad e inclinación se pueden programar solo cuando el indicador en el botón está prendido.** Nota: Cuando el indicador en el botón Grabar se prenda, la pantalla de Tiempo/Vatios mostrará el tiempo transcurrido en vez del tiempo que queda en el programa.



Refiérase a la pantalla de programa. Cada programa hecho a su medida está dividido en segmentos de un minuto. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación se puede programar para cada segmento. El ajuste de velocidad del primer segmento se muestra en la columna de Segmento Actual de la pantalla de programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla de programa.) Para programar los ajustes de velocidad e inclinación para el primer segmento, simplemente ajuste la velocidad e inclinación de la máquina para correr a los niveles deseados con los botones de Velocidad e Inclinación. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o obscurecerá en la columna de Segmento Actual.

Cuando el primer segmento del programa se completa, el ajuste actual de velocidad y el ajuste actual de inclinación se guardará en la memoria. Todas las columnas de la pantalla de programa entonces se moverán una posición hacia la izquierda, y el ajuste de velocidad del segundo segmento se mostrará en la columna que se prende y apaga de Segmento Actual. Programe los ajustes de velocidad e inclinación por el segundo segmento como se describe arriba.

Repita este proceso hasta que usted haya programado los ajustes de velocidad e inclinación para todos los segmentos deseados—programas hechos a su medida pueden tener de uno a cuarenta segmentos.

Para parar el programa momentariamente, presione el botón de Parar. Todas las pantallas se pausarán y la pantalla de Tiempo/Vatios comenzará a prenderse y apagarse. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △.

5 **Presione el botón de Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.**

Cuando usted haya programado ajustes de velocidad e inclinación por cuantos segmentos quiera, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuelva a insertar la llave. Los ajustes de velocidad e inclinación que usted programó y el número de segmentos se guardarán en la memoria. Para usar el programa, vea COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA en la página 15.

6 **Quite la llave.**

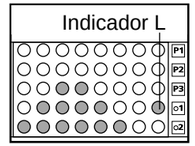
Vea el paso 6 en la página 13.

COMO USAR UN PROGRAMA HECHO A SU MEDIDA

1 **Inserte la llave completamente en la consola.**

Vea COMENZANDO en la página 10.

2 **Seleccione uno de los programas hecho a su medida.**



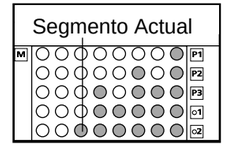
Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y el indicador M se prenderá. Para seleccionar uno de los programas hecho a su medida, presione el botón Selección repetidamente hasta que el indicador L1 o L2 se prenda.

Cuando un programa hecho a su medida se seleccione, la pantalla mostrará un diagrama simplificado del programa. La pantalla de Tiempo/Vatios mostrará cuanto tiempo el programa durará.

3 **Presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △ para comenzar el programa.**

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en varios segmentos de un minuto. La pantalla de Tiempo/ Vatios muestra ambos el tiempo que queda en el programa y el tiempo en el segmento actual del programa. Un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación están programados para cada segmento. El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la pantalla del programa. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la pantalla del programa.) Los ajustes de los siguientes cinco segmentos se mostrarán en las doce columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas columnas del Segmento Actual y de la columna a la derecha mostrará una señal intermitente, una serie de tonos sonarán, y todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación que usted programó previamente.

El programa continuará de esta manera hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna del Segmento Actual y no quede tiempo en la pantalla de Tiempo/Vatios. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Nota: Si el programa es muy fácil o muy difícil, el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual se puede ajustar con los botones de Velocidad o Inclinación. Los ajustes no se guardarán en la memoria. Para **reprogramar** el ajuste de velocidad o inclinación del segmento actual, presione el botón de Grabar. El indicador en el botón se prenderá. **Los ajustes de velocidad e inclinación se pueden programar solo cuando el indicador está prendido.** (Note: Cuando el indicador en el botón de Grabar se prenda, la pantalla de Tiempo/Vatios mostrará el tiempo transcurrido en vez del tiempo que queda en el programa.) Ajuste la velocidad o inclinación del segmento actual con los botones de Velocidad o Inclinación. *Después que se complete el segmento,* presione el botón de Grabar otra vez. El nuevo ajuste se guardará en la memoria.

Para parar el programa temporalmente, presione el botón de Parar. Todas las pantallas harán pausa y la pantalla de Tiempo/Vatios comenzará la señal intermitente. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad △. Para terminar el programa, presione el botón de Parar, quite la llave, y entonces vuélvala a insertar.

4 **Siga su progreso con las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 11.

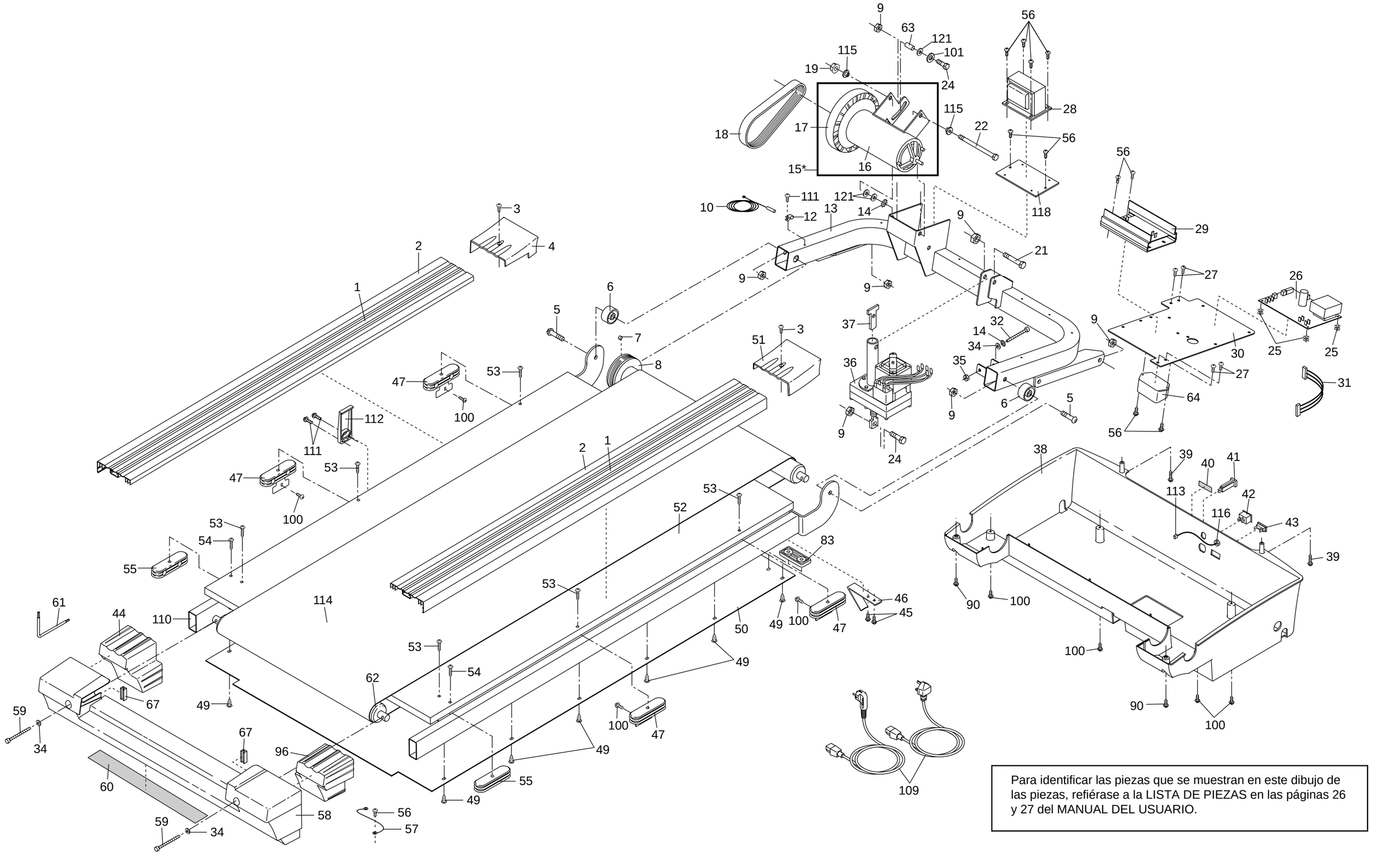
5 **Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.**

Vea el paso 6 en la página 12.

6 **Cuando el programa se ha completado, quite la llave.**

Vea el paso 6 en la página 13.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo NETL09911 R0602A



Para identificar las piezas que se muestran en este dibujo de las piezas, refiérase a la LISTA DE PIEZAS en las páginas 26 y 27 del MANUAL DEL USUARIO.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo NETL09911 R0602A